



MATRIZ

Prova Extraordinária de Avaliação

Data: Maio de 2026

Portaria n.º 226-A/2018 de 7 de agosto

Educação Física

Ano letivo 2025/2026

10º/11º/12º Ano de Escolaridade

1. Introdução

Prova Extraordinária de Avaliação - Prova Prática

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

O presente documento visa divulgar as características da prova extraordinária de avaliação da disciplina, a realizar em 2026, nomeadamente:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

2. Objeto da avaliação

- **Desportos Coletivos (ver ponto 7)**

Andebol:

- Ações técnico-táticas ofensivas: passar, receber, driblar, rematar, fintar, mudar de direção, criar linhas de passe;
- Ações técnico-táticas defensivas: enquadramento e deslocamentos defensivos;
- Princípios ofensivos e defensivos do Jogo.

Futsal:

- Ações técnico-táticas ofensivas: condução de bola, passe recepção e finalização;
- Ações técnico-táticas defensivas: marcação;
- Princípios ofensivos e defensivos do jogo: a progressão da bola, criação de linhas de passe e finalização; noção de defesa individual.

Basquetebol:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: drible, passe e recepção, lançamento, ressalto;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

Voleibol:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: serviço, passe, manchete e remate;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo: recepção, ação do passador e ataque; a transição para a defesa; o serviço.

Corfebol:

- Ações Técnico-táticas Ofensivas: passe e recepção, lançamento, ressalto;
- Ações Técnico-táticas Defensivas: posição defensiva base e deslocamentos defensivos, defesa ao portador da bola;
- Princípios Ofensivos e Defensivos do Jogo.

- **Desportos Individuais**

Ginástica no Solo e de Aparelhos:

Solo:

- Rolamentos;
- Apoio facial invertido (pino);
- Roda
- Posições de equilíbrio;
- Posições de flexibilidade;
- Elementos de ligação.

Minitrampolim:

- Salto em extensão (vela);
- Salto engrupado;
- Salto de carpa com afastamento dos membros inferiores;
- Pirueta.

Boque e Plinto:

- Salto de eixo;
- Salto entre mãos.

Atletismo:

- Corridas de velocidade planas e com barreiras;
- Saltos em comprimento e/ou altura.

• **Aptidão Física**

Aptidão aeróbia

- Vaivém

Aptidão Neuromuscular

- Teste de abdominais
- Teste de flexões de braços
- Teste de impulsão horizontal
- Teste de flexibilidade

10º ano

Voleibol

Basquetebol

Corfebol

Futsal

11º ano

Voleibol

Basquetebol

Andebol

Corfebol

12º ano

Voleibol

Basquetebol

Andebol

Corfebol

Futsal

3. Caracterização da prova

Desportos Coletivos:

- Exercícios critério;
- Situação de jogo reduzido.

Desportos Individuais:

Ginástica:

- Exercícios critério.

Atletismo:

- Exercícios critério

Cotações

Jogos Desportivos Coletivos = 90 pontos

Ginástica = 45 pontos

Atletismo = 45 pontos

Aptidão Física = 20 pontos

Total = 200 pontos

4. Critérios gerais de classificação

- Nível de execução das ações motoras, em conformidade com os padrões técnicos e táticos.
- Nível de conhecimento e cumprimento dos regulamentos específicos de cada modalidade.

5. Material

- T-Shirt e calções.
 - Sapatilhas.
- Sabrinhas de Ginástica.

6. Duração

Duração da Prova – 150 minutos